

# 6月 給食だより

令和5年5月  
小出学校給食センター



## 今月の給食目標 よくかんで食べよう

みなさんは、食事の時に何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。ひとくち30回を目標に、かむことを意識してみましょう！

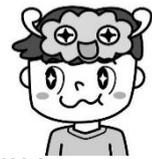


よくかむと  
どんないいことがあるのかな？



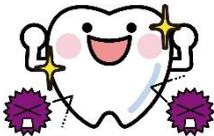
ふと 太りになる

食べ過ぎを防ぐので、肥満を  
予防することができます。



脳の働きがよくなる

脳が刺激されて、頭の回転がは  
やくになります。



むし歯になりにくなる

だ液が出て、口の中を清潔に保つこ  
とができます。



味がよく分かる

食べものの味を感じる  
「味覚」が発達します。



消化がよくなる

食べ物が細くなり、胃や腸  
での消化・吸収を助けます。

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。給食では、6月の第2週目を「かみかみ献立週間」

にしました。特によくかんで食べてほしいメニューには、裏面の献立表に★がついています。



## えいようそ 栄養素のお話

～カルシウムと仲良しの栄養素～

骨や歯を強くする「カルシウム」は、ビタミンDという栄養素と仲よし。カルシウムとビタミンDを一緒にとると、骨や歯をいっそう丈夫にすることができます。



ビタミンDが多い食品

- ・魚類（特にさけ、しらすなど）
- ・乾燥きのこ（干しいたけ、きくらげなど）

しょくちゅうどく き

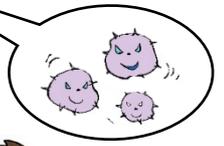
# 食中毒に気をつけよう!

あめ ひ おお 雨の日が多く、ジメジメしやすい6月は、食中毒が起こりやすい季節です。食中毒の原因は、目に見えない小さな菌やウイルスです。これらは、からだの中でいろいろな悪さをします。

ただ て あら 正しい手洗いや清潔な身支度で、食中毒を予防しましょう。



きん 菌やウイルスが からだの中に はい入ると...



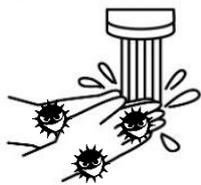
きも わる 気持ちが悪くなる



なか いた お腹が痛くなる

## ☆正しい手洗い☆

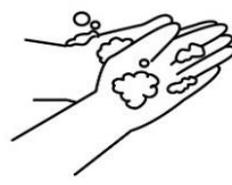
① 流水で汚れを簡単に洗い流す



② せっけんをつけて十分に泡立てる



③ 手のひらを合わせてこすり洗う



④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う



⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う



⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う



⑦ 流水でせっけんを十分に洗い流す



⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる



## ☆清潔な身支度☆

きゅうしょくとうばん ひと じゅんび 給食当番の人準備は

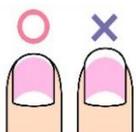
かみ け ぼうし 髪の毛は帽子に入れましたか?

マスクをつけましたか?

てをせっけんできれいに洗いましたか?

つめ みじか き 爪は短く切っていますか?

はくい 白衣はせいけつですか? ボタンをとめましたか?



きゅうしょくとうばんがい ひと 給食当番以外の人は...

じぶん じゅんび お 自分の準備が終わったら、

すわ 座って静かに待ちましょう。

